

Ale się wkurzyłam, bo ...

Denerwuje mnie ...

Niby jeszcze nie, ale czuję że jak nic się nie zmieni to różnie może być ...

**ilość zdarzeń/miesiąc:**

Wytrąciło mnie z równowagi. Nic się nie wydarzyło potem straszego ale męczyło mnie z jakieś 3 godziny.	To nie było przyjemne dla żadnej ze stron ale daliśmy radę. Wciąż ze sobą rozmawiamy.
Wkurzyłam się ale nic nie powiedziałam. Nie mam odwagi ani ochoty na ponowny kontakt, spotkanie czy cokolwiek.	I wtedy nie opanowałam się, powiedziałam/zrobiłam coś czego teraz bardzo żałuję.

napięcie / poddenerwowanie / irytacja / wzburzenie / wkurzenie / wściekłość / furia

- to KOMUNIKAT -

**ZŁOŚĆ**  
ostrzega, informuje,  
daje jasno znać,  
domaga się, bez  
ceregelił prosi:  
**ZOBACZ!!!**  
co jest niezadbane,  
ignorowane, pomijane,  
odrzucone  
a **ŻYCIOWO dla Ciebie**  
**WAŻNE!!!**  
Teraz jak nic innego!

Gdyby złość mogła mówić ustami Twoich wartości, zasad, reguł to jakie inne słowa padłyby w chwili Twojego krzyku, docinania, szarpania, rzucania, trzaskania, bluzgania?

